

Themenabend in Evas Apfel

Grünstadt. Thomas Klüh, Autor des Buches: "Mein Weg zum Glück", Seminarleiter und Glückstrainer, war am 9. März zu Gast im Frauenfitnessstudio: "Evas Apfel". Klüh ist Mentaltrainer des zehnfachen Gedächtnisweltmeisters Dr. Gunther Karsten, der deutschen Meisterin in der Figurenleistungsklasse Monika Jühlen und dem künftigen Weltmeister im Bodybuilding Markus Becht. Klüh moderierte einen zweistündigen Themenabend zu dem Thema "Erfolg". Schwerpunkt war, den Teilnehmern einfache Techniken an die Hand zu geben, mit denen sie ihre Gefühlswelt so steuern können, dass sie sich best möglich weiter entwickeln werden und in Stresssituationen das Maximum ihres Potenziales ausschöpfen können. Wie die neuesten Ergebnisse der Gehirnforschung zeigen, ist es hierfür unabdingbar, glücklich zu sein. Doch was bedeutet dies in der Praxis? Glücklich zu sein bedeutet, sich glücklich zu fühlen, und genau dies muss man nicht dem Zufall überlassen. Wenn man zum Beispiel verliebt ist, geht einem auch alles andere sehr leicht von der Hand. Man hat in allen anderen Lebensbereichen nicht das Gefühl, ein Problem zu haben, ganz gleich, was geschieht. Man betrachtet einfach alles aus einer anderen Perspektive,

mit der es einem rundum gut geht, mit der man aber auch sein volles Potential nutzen kann. Bislang glaubten die meisten, dass diese Gefühle einfach so kommen und wieder gehen. Doch dies ist "zum Glück" so nicht richtig. Man kann mit einfachsten Mitteln die Fähigkeit trainieren, Glücksgefühle zu erleben. So wie ein Sportler seine Muskeln trainiert, kann man das Gehirn gezielt darauf trainieren, Glücksgefühle zu erleben.

In einem solchen Training gilt es als erstes, eine gewisse Souveränität zu erreichen, mit der man künftig nicht nur jegliche brenzlige Situation gelassen meistern kann, sondern auch – was viel wichtiger ist – die vielen Glücksmomente, die das Leben bietet, richtig wahrnehmen kann.

Auf der Basis der Souveränität kann man dann sehr leicht trainieren, Glücksmomente des Lebens wahrzunehmen und die Glücksgefühle, die dadurch entstehen, so weit anwachsen zu lassen, wie es einem beliebt. Mit dieser Wahrnehmung wird man also nicht nur unmittelbar glücklicher sondern auch deutlich erfolgreicher.

Thomas Klüh bietet im Raum Grünstadt in regelmäßigen Abständen Seminare zu diesem Thema an. Mehr darüber unter www.thomasklueh.de oder 06359-946323.



Autor Thomas Klüh.